



Kriya Yoga

d e B a b a j i

Editorial

Despertando del sueño con la intensidad del propósito

por M. G. Satchidananda

Estamos individual y colectivamente “soñando con nuestros ojos abiertos”, porque estamos constantemente absortos en nuestros pensamientos, emociones y sensaciones de los sentidos, completamente identificados con el drama de nuestras vidas. Los Siddhas han enseñado que por esta razón estamos ciegos por el Ser Consciencia Gozo divinos absolutos, y sufrimos las consecuencias del egoísmo: deseo, apego, aversión y

miedo a la muerte. Identificados como estamos con el cuerpo y la mente, olvidamos quiénes somos realmente, consciencia pura. Este olvido está conectado directamente con nuestra naturaleza humana. Para superarlo, las tradiciones espirituales han prescrito universalmente el que uno se retire del contacto con todas las fuentes de deseo que pueden encantarlos, que puedan mantenernos distraídos, en otras palabras, matar

de hambre al cuerpo vital evitando cualquier fuente de deleite pasajero. La meta es escapar de este mundo infeliz, sea para ir a algún reino celestial, o dejar de reencarnarnos aquí asegurando una morada espiritual en una trascendencia supracósmica atemporal y sin espacio. Aunque pocos tienen la habilidad o la voluntad de retirarse así del mundo, el místico moderno o yogui, que permanece en el mundo busca mantener una tregua difícil entre su necesidad de cultivar paz y armonía interna y los conflictos de la vida cotidiana, con todos sus deberes y su estrés.

Sin embargo, en una tradición tántrica como el Kriya Yoga de Babaji, un Yoga integral, uno no busca escapar. Este sendero demanda que la verdad, la luz, el poder, el gozo realizados en la consciencia interior debería entrar en la consciencia exterior de vigilia y volverse ahí también completamente efectivos. Y cada acto de meditación se vuelve externamente dinámico, y no meramente subjetivo. Para nosotros, “meditar” significa mantener toda la propia consciencia completamente vuelta y abierta al Divino, subjetiva y objetivamente, siempre y en todas partes y en todas las circunstancias. Porque su meta es transformar la nat-

Contenidos

1. Editorial: “Despertando del sueño con la intensidad del propósito” por M. G. Satchidananda
4. “Tantra: el tejido de la consciencia” por Nityananda
5. Un reseña del Acharya Nandi Devar
7. Nuevo libro en español: “Enseñanzas de la Madre”, recopiladas por Nityananda
7. Notas y noticias



Editorial (continuación)

ura leza humana, invocando en ella a la Shakti divina, la Energía consciente, para que trabaje dentro de nosotros su voluntad evolutiva. Uno abraza toda la vida, momento a momento, recordando ser el Testigo y cultivando la entrega a la guía y al poder divinos a través de una mente silenciosa y un cuerpo vital calmado. Todas las experiencias se convierten en el objeto de nuestra consciencia, sin preferencias. El goce resultante es instantáneo, no importa si las situaciones son placenteras o dolorosas, sea que los deseos se cumplen o no.

Tenemos la confirmación de Siddhas de Yoga como Patanjali de que debemos eliminar individualmente estas fuentes de sufrimiento. En los versos II.10 y II.11 de los Yoga Sutras Patanjali nos dice:

“Estas aflicciones en su forma sutil son destruidas rastreando su causa hasta su origen. En el estado activo estas fluctuaciones que surgen dentro de la consciencia son destruidas mediante la meditación”.

A nivel sutil, estas aflicciones existen como impresiones subconscientes (samskaras) y pueden ser eliminadas sólo mediante el retorno repetido a nuestro origen a través de las diferentes fases del Samadhi u absorción cognitiva. El Samadhi sucede cuando la mente se vuelve completamente silenciosa. Uno debe desarrollar concentración y equilibrio interno y ecuanimidad, sattva, a través de las diferentes prácticas de un yoga integral, incluyendo asanas, pranayama, meditación, mantras y devoción, antes de que uno tenga la capacidad para entrar en tal estado de silencio mental y de permanecer en él. En el proceso de hacer eso, sin embargo, uno puede también atenuar las aflicciones a través de la práctica regular de la meditación. La eliminación de la identificación con las “fluctuaciones” de la mente, sean pensamientos, percepciones de los sentidos, fantasías o sueños, es un requisito previo para el Samadhi. Pero debido a que las impresiones subconscientes no son accesibles para nosotros en el estado ordinario de vigilia, o incluso durante la meditación, uno debe eliminar su raíz, el egoísmo, mediante la identificación repetida con nuestro Ser verdadero. El pequeño “yo” llega gradualmente a incluirse en el “yo” más grande, y conforme lo hace, las impresiones subconscientes se disuelven. Hablando metafóricamente, la meditación elimina la agitación de la mente, como el lavar la suciedad de la ropa; volver a entrar repetidamente en el Samadhi elimina nuestros samskaras o hábitos mentales profundamente arraigados, como eliminar las manchas de los vestidos a través de removerlos repetidamente en lejía.

Aplicando la propia intensidad de propósito

No es suficiente reconocer simplemente la propia tendencia de olvidar el propio Ser, de “soñar con los ojos abiertos”. Uno debe formar la intención, el sankalpa, para despertar y permanecer despierto, y luego aplicar el propio poder de voluntad para hacerlo así. Esto es “tapas”, el auto desafío voluntario de transformar la propia perspectiva egoísta por la del Testigo. Uno de los mejores momentos para hacer esto es durante un día de silencio, o

durante un retiro prolongado o un peregrinaje. Hace poco regresé de un peregrinaje de diecisiete días por el sur de India con veintidós iniciados de Kriya Yoga de once países. Nuestra experiencia es instructiva. Durante los pasados veinte años que he conducido regularmente tales peregrinajes, los hemos organizado de tal manera para concentrar a los participantes en “despertar y permanecer despierto”. Al comienzo del peregrinaje explico que no es “un viaje de turismo” donde uno busca encontrar deleites pasajeros en nuevas y exóticas experiencias sensoriales o impulsos pasajeros en el cuerpo vital. Más bien, uno busca cultivar la consciencia continua, momento a momento, a lo largo del viaje, sea difícil o placentero, satisfactorio o no. La ecuanimidad resultante produce gozo, garantizado. Durante un peregrinaje, uno busca también dejar atrás las preocupaciones ordinarias y se concentra en entrar en un estado de comunión con Eso que puede ser encontrado en los lugares sagrados de destino. Cada día, durante este peregrinaje, realizamos ambos objetivos, la consciencia sin diferenciación y la comunión con la Shakti sagrada o “energía consciente” en cada día de nuestro destino.

Durante nuestro peregrinaje a cada lugar que visitamos, “despertamos” en los lugares donde yoguis y santos han dejado su “energía consciente” como resultado de su “tapas”. Lo hicimos así porque trajimos con nosotros una intensidad de propósito de realizar lo Verdadero, lo Bueno y lo Hermoso, y de entrar en un estado de comunión con el Uno. Cada una de estas sagradas moradas permanece como una entrada para el Divino. Las preocupaciones ordinarias de nuestras vidas mundanas y la atracción de los deseos e impulsos del cuerpo vital fueron dejadas de lado. La consciencia colectiva del grupo se inculcó en nosotros y nos elevó a todos. En cada lugar, el silencio y la quietud se convirtieron en nuestros vehículos para comulgar con la Shakti divina. Nuestra práctica en grupo de mañana y tarde de las Kriyas regulares abrieron paso a la quietud, una vez entramos en las moradas sagradas de santos y Siddhas. Esto sucedió por primera vez el día después de nuestra llegada a Bangalore. Condujimos al ashram de Sri Krishna Singh “Tapaswiji” en las montañas Nandi Hills, y meditamos durante una hora en su habitación donde se sentó durante mucho tiempo haciendo “tapas”. La habitación estaba bañada con gran paz y mucha luz. Ello refrescó nuestras mentes agotadas por el jet-lag y nuestros cuerpos.

En el Ashram de Ramana Maharshi, la presencia de este gran santo es palpable en la habitación donde él solía sentarse y recibir a visitantes y discípulos. Durga cayó en profundo trance inmóvil de tres horas y media en esa habitación el Segundo día que estuvimos allí. Otros regresaron repetidamente a la cueva del Skanda Ashram y a la cueva Virupakshana arriba en la montaña Arunachala detrás de este ashram durante los cuatro días que pasamos ahí. Como abejas a la miel, la atracción del alma hacia la luz y el gozo impregnadas en las paredes de estas

Sigue en página 3

sagradas moradas se convirtió en un imán para nuestros peregrinos. Uno pasaba fácilmente a un vasto espacio luminoso, que los Siddhas mencionan como vettaveli, donde uno se siente liberado de todos los pensamientos y cuidados.

En Pondicherry, nuestro siguiente destino, el santuario de Samadhi donde reposan los restos terrenales de Sri Aurobindo y la Madre, su sarcófago de mármol de 3.5 x 0.6 metros en medio del patio del ashram fue tanto un imán como una antena para sus devotos. Cubierto con un elaborado yantra floral, en un lugar gobernado por el silencio, caímos de rodillas a su lado, descansando nuestras cabezas en su fría superficie. Haciendo caer nuestra mente en el silencio, sus bendiciones surgieron desde sus profundidades en diferentes formas: un mensaje, una imagen, un impacto de gozo, intensidad luminosa. Luego sentados en el patio, con otros cientos de devotos meditando en silencio en la Gracia y las enseñanzas que estas dos grandes almas han otorgado al mundo.

Al día siguiente se nos dio el raro privilegio no sólo de visitar sino de permitirnos sentarnos en meditación durante largo tiempo en el apartamento privado donde Sri Aurobindo vivió durante treinta años, preparando el descenso de lo que él llamó el "Supramental". La habitación estaba inundada con su luz dorada, y con una paz y gozo inefables que nos arrastraron a cada uno de nosotros a un estado indescriptible de tranquilidad y de bondad. Ahora todos nosotros habíamos entrado en la perspectiva del peregrino, buscando conocer interna e intuitivamente la Verdad que guardaba cada morada sagrada, más que a través de nuestros ojos y oídos o de cualquier esfuerzo mental. El silencio, y más silencio, se convirtieron en nuestro vehículo para conocer. En este silencio la voz de nuestra alma, el ser psíquico, salía al primer plano, revelando lo Verdadero, lo Bueno y lo Bello.

Al día siguiente viajamos a Chidambaram, para participar en una ceremonia en honor del Señor Shiva, en su forma de danzarín, Nataraja, y para tener su visión o darshan. Este antiguo templo, que tiene unos 222.500 metros cuadrados, todo de granito, tiene un sanctum interior, nuestro destino, que ha sido lugar de adoración continua durante más de mil años, sin pausa. Fuimos llevados por un miembro dirigente de la casta hereditaria de sacerdotes cuyos ancestros han llevado a cabo estas ceremonias durante todo este milenio. Los científicos han medido la fuerza de la gravedad de este sanctum y han encontrado que es la más pesada del mundo. Para poner a una docena de hombre de nuestro peregrinaje en un estado mental adecuado, les hice ponerse el atuendo tradicional de los devotos de allí: un sencillo paño blanco, dhoti, tejido a mano, de la cintura a los tobillos, con el torso desnudo, motivando la humildad. La imagen del Señor, el sacerdote cantando, el tañido de las campanas, el canto de los himnos por los devotos, trajeron su propio regalo particular a cada uno de nosotros. Después, sentados en meditación en una elevada plataforma de granito, al lado del lugar donde, según la tradición, Tirumular escribió el Tirumandiram, buscamos conocer la Verdad

ofrecida por este templo, uno de los más sagrados consagrados al Señor Shiva.

Después, ese día, hicimos una visita imprevista al cercano Vadalur, donde el Siddha Ramalingam Swamigal construyó su templo San Marga en 1874, con su llama eterna, y la casa en Mettukupam donde vivió y desapareció en la "Luz Suprema de Gracia", Arun perun Jyoti. Sentados en su patio con un puñado de devotos locales, sentimos las bendiciones de su Presencia, su gran compasión, y un gozo inefable.

Al día siguiente viajamos varias horas en nuestro autobús hacia Thanjavur, donde nos sentamos en meditación al atardecer en el templo dedicado al discípulo hermano de Babaji, el Siddha Karuvurar, al lado del templo Britheeswaram, con su inmensa torre gopuram, el santuario más alto de Asia. El ídolo de piedra de Karuvurar irradiaba luz, gozo y poder. Nos sentimos bendecidos de haber comulgado con él.

Nuestro siguiente destino fue Palanimalai, la montaña sagrada donde el Siddha Boganathar, el gurú de Babaji, construyó un hermoso templo al Señor Muruga, y donde encontramos su propio santuario de Samadhi. Aquí fuimos recibidos por el sacerdote Venkatesh, un descendiente de Pulipani, el principal discípulo de Boganathar, y tuvimos un satsang con su hermano mayor, Sivananda Pulipani. Meditamos no sólo en el santuario de Samadhi en lo alto de la montaña, sino en el ashram de Pulapani, en medio de la docena de santuarios de Samadhi de los descendientes de Pulapani. La intensidad de la devoción por Muruga manifestada por peregrinos de todo el sur de la India nos llevó arriba a la montaña, y luego a su alrededor en un padi yatra o peregrinación a pie.

Nuestro peregrinaje continuó con una visita al Dhyana Lingam del Isha Ashram, fundado por el Satguru Jaggi Vasudeva. Esta impresionante estructura está inundada con un gran poder espiritual, y está diseñada para facilitar meditaciones silenciosas en Shiva como el Lingam: el eterno, infinito.

Integrando la intensidad de la experiencia en los lugares sagrados con la vida diaria

Despertar brevemente del sueño del egoísmo y tener algunas experiencias iluminadoras mientras estamos sentados meditando en lugares sagrados no puede ser el objetivo especial de nuestra búsqueda. Lo que buscamos es estar unidos siempre con el Divino y en todas las circunstancias, sea en meditación silenciosa o en la activa vida de vigilia. Como nos recuerda la Madre: "Sea que esté sentado en meditación o yendo a algún lado y haciendo cosas y trabajando, lo que se requiere de ti es consciencia; ésta es la única necesidad – estar constantemente consciente del Divino".

La intensidad de propósito y de gracia que experimentamos en estos lugares durante el peregrinaje desvelaron la Presencia del Divino. Al regresar a casa, lo hicimos con el recuerdo de Eso que fue escuchado en la aspiración silenciosa y concentrada y con la resolución de permanecer despierto a la Presencia del Divino en todas partes y en todo momento. □



Tantra: el tejido de la consciencia (Parte 1)

por Nityananda

El Tantra es la parte más reciente del Yoga, se empezó a desarrollar en India en el siglo V d.C. La cosa nació más o menos así: conforme avanzábamos en lo que se llama la Kali Yuga, la Edad Oscura actual, los Siddhas, los maestros realizados del Yoga, descubrieron que cada vez era más difícil para las personas la meditación, la concentración. Todo el mundo estaba agitado. Así que las técnicas (y las filosofías detrás de ellas) que hasta ahora funcionaban, ¡ya no servían! Había que buscar otras.

El Yoga clásico, tal como lo refleja Patanjali en sus Yoga Sutras (siglo II a.C.), busca el principio puro de la consciencia, separado de la Naturaleza y sus manifestaciones. El yogui se concentraba en negar la realidad ("Neti, neti" – "no es eso, no es eso") de los fenómenos impermanentes – el mundo, en definitiva. En esta obra no hay mención alguna a Kundalini o al manejo de la energía, ya que ella forma parte de lo impermanente. Tampoco se mencionan los chakras (centros sutiles de consciencia) ni cómo activarlos; lo que se enfatiza es la concentración mental, en busca de la experiencia final de la consciencia pura, desligada de lo fenoménico.

El Yoga clásico propone el ascetismo, lo que supone quitar los sentidos físicos de en medio, como fuentes principales de distracción para el yogui. Este camino resulta muy útil si uno se retira al desierto, a un monasterio o a una cueva de los Himalayas, eliminando en lo posible toda fuente de distracción sensorial. El enfoque opuesto al ascetismo sería el tantrismo: en vez de retirar los sentidos físicos, incluyámoslos en nuestra práctica espiritual – dijeron los Siddhas. En vez de ignorar la energía, ¡utilicémosla! Todo sirve en el Tantra, todo es utilizado e incluido en la práctica espiritual. De hecho, la palabra "Tantra" significa "telar" o "red". ¡Todo está entretejido y enlazado! ¿Por qué separar entre "divino" o "no divino", si la Divinidad está igualmente presente en todo?

Así que el tantra, como camino espiritual, es muy útil si uno no se retira del mundo – todos pueden hacerlo, incluso los hombres de hogar, con familia (y mujeres, por supuesto). El Tantra es un enfoque que valora el aspecto dinámico o femenino de la Divinidad: la energía divina que da forma a todas las cosas (Shakti), y no sólo Su aspecto estático o masculino, la consciencia (Shiva) – enfatizada en el Yoga clásico.

Concentrando las energías

El método tántrico persigue la misma meta que el Yoga clásico, llegar a la consciencia pura no dual, anclada en el gozo y en la paz del Ser, que no es arrastrada por los fenómenos impermanentes. Y nuestro mayor aliado para ello es... la misma energía Divina que crea estos fenómenos. Los Siddhas dicen: "lo mismo que nos hace tropezar nos ayuda a levantarnos". Así que el planteamiento tántrico es muy energético. Aparece el Yoga Kundalini, trabajando con la energía primordial que se esconde en cada ser humano, capaz de conducirlo a estados superiores de consciencia. Surge el libro Hatha

Yoga Pradipika (siglo XV d.C.), que ofrece abiertamente técnicas de asanas, pranayamas, técnicas para activar los chakras y la energía Kundalini... el enfoque es, en vez de usar la mente, trabajemos la energía vital responsable del funcionamiento del cuerpo y la mente, y de esta forma, indirectamente, podremos trabajar sobre la mente y sus estados de consciencia, algo que ya no se puede hacer desde la mera concentración mental.

Los yoguis descubrieron que tenemos siete centros sutiles de consciencia, a lo largo de nuestra columna vertebral, cada uno de ellos asociado a un estado de consciencia. Y descubrieron que si podemos concentrar nuestra energía vital en los centros superiores, en lo alto de la cabeza, podemos experimentar estados elevados de consciencia. Y los yoguis pensaron... ¿cuál es la energía vitalmente más poderosa que tiene el hombre?... ¿Adivinas cuál?

Sí, el sexo es tal energía. De modo que todo el Yoga tántrico, el Yoga Kundalini, trata de concentrar esta preciosa energía en los centros superiores de consciencia, para activarlos. Hablamos de "transmutación" energética. Hablamos de alquimia (la real, no la "alquimia vulgar de los tontos", como dicen los propios alquimistas), de transmutar el plomo de las pasiones en el oro de la espiritualidad. El Taoísmo, en China, también trata de esto, al igual que muchas otras tradiciones espirituales verdaderas (¿qué significa si no "Quetzalcoatl", la serpiente emplumada en México, sino la espiritualización de la energía vital?).

Así que la meta de las diferentes herramientas que ofrece el Tantra, las asanas, los pranayamas, los cierres musculares, los mantras, etc. es la transmutación de la energía vital en energía espiritual y la apertura de los centros de consciencia. Y con ello abrir las puertas del cielo, experimentar los estados elevados de consciencia, buscando la comunión irrevocable con el Absoluto y la consciencia pura o cósmica – en realidad volver a casa.

Mucho más que sexo

En Occidente, igual que se entiende por "Yoga" la práctica de posturas, ahora se entiende por "Tantra" la práctica sexual yóguica. Se ofrecen talleres de Tantra, en busca del super-orgasmo, sin limitaciones conceptuales ni emocionales. ¡Pero el Tantra lo incluye todo! El trabajo, la comida, las relaciones... es el tejido de la vida, con o sin sexo. De hecho, por ejemplo, en el Kriya Yoga de Babaji tenemos 144 técnicas o kriyas, y apenas dos o tres de ellas tienen que ver con el sexo. Todas tienen que ver, sin embargo, con el desarrollo de la consciencia.

El camino del Tantra busca el desarrollo de la consciencia, el Ser, en medio de todo el tejido de los fenómenos cotidianos: estando totalmente presente en ellos... pero sin ser arrastrado por ellos.

Los Siddhas consideran el acto sexual como un acto

Sigue en página 5

Acharya Nandi Devar

Cómo encontré el sendero espiritual

Cuando tenía unos 12 años, sentí que debía haber más de lo que percibo, más de lo que mis padres o la sociedad me enseñaron. En 1979 a la edad de 14 años tuve un libro sobre espiritualidad nativa americana y chamanismo, de un viejo amigo. Al rezar de forma muy atenta y volviéndome a lo más Elevado como la hacían los nativos americanos, comencé inmediatamente a aplicar lo que había leído. Cuando tenía unos 16 años, uno de los autores de estos libros vino a Alemania y estuve feliz de conocerlo personalmente. Este autor no sólo había descrito en sus libros la vida de los nativos americanos, sino también su trasfondo espiritual y sus profundas experiencias internas. Seis meses después de nuestro encuentro viajé a las Montañas Rocosas y le visité a él y a la tribu Pie Negro. Lo hice frente a la resistencia de mis padres, incluso a esa edad tan joven. Esta devoción al camino espiritual y determinación de ir a personas que podrían impartirme directamente su experiencia personal y sus inspiraciones, más que a través de libros, ha recorrido mi vida como un hilo vertebrador. Así que he ido directamente a muchos maestros en mi vida, no importa donde vivían y las circunstancias implicadas.

La danza como sadhana espiritual

Tras la escuela y el servicio a la comunidad quise convertirme en danzarín. Esto fue un gran desafío para mi padre, que era general del ejército alemán, y quien más bien tenía en mente para mí una carrera como soldado profesional. Pero para mí estaba claro como el cristal que debía seguir la aspiración de mi corazón. Aunque nunca había danzado antes, comencé a estudiar danza moderna en Düsseldorf durante un año y seguí los estudios de danza después en la

Folkwangschool en Essen durante cinco años. Tras eso obtuve una beca para aprender flamenco en España, y luego dancé profesionalmente flamenco durante 20 años.



Nandi Devar

Como el flamenco es realmente un ritual, se convirtió para mí en parte de una vida orientada espiritualmente. El artista se sienta en un semicírculo, la música es en directo, hay cantantes y guitarristas, y tú mismo eres el danzarín y el percusionista. A través del flamenco uno puede ir muy profundamente hacia aquello que reside más allá de las palabras. Ello da una profunda experiencia interna, donde el tiempo mismo se puede parar. Se abre una tremenda energía a través de los ritmos. La kundalini se eleva. Tuve percepciones que trascendían de lejos la emocionalidad de danzar. Surgió una consciencia incrementada, mientras mi cuerpo se movía durante la formación o en el escenario. Tuve experiencias fuera del cuerpo en medio de las actuaciones, que no fui capaz de comprender durante mucho tiempo. Realmente fue una tremenda sadhana con una elevada disciplina. Una concentración desarrollada a través de un riguroso entrenamiento de años y décadas. Muchas emociones fueron liberadas y comprendidas por la danza. Ahí aprendí a aceptar primero las emociones y a no rechazar la

Sigue en página 6

Tantra (continuación)

sagrado que, realizado desde la consciencia, permite traer un alma elevada a este mundo, o bien la transmutación en pareja de la energía vital en energía espiritual – el mejor regalo que un amante puede hacer a su pareja. Eso implica, por parte del hombre, mantener la actitud del testigo, sin pérdida de fluidos por su parte. ¡El yogui utiliza el sexo como herramienta de transformación, no es utilizado por él!

Esto es ciertamente un desafío, igual que todo en la vida es un desafío constante para la consciencia del testigo, que sólo mantiene su paz y su gozo mientras no es arrastrada por los torbellinos de la vida, al identificarse con ellos. Mi profesor llama a este juego “el juego de la consciencia” – el único juego en el que siempre ganas... mientras no te olvides de practicarlo.

El Siddha Tirumular define al Siddha, al yogui realizado, como aquél que puede retener a voluntad la respiración, el pensamiento y el

semen (la retención de la respiración a voluntad implica poder entrar en el estado de samadhi o trance yóguico – señal del yogui con realización).

La imagen de Kali, danzando en frenesí sobre Shiva, su consorte impávido, ilustra este punto.

Esta imagen muestra la postura tántrica, no sólo en el sexo, sino también en la vida: el yogui realizado se convierte en el testigo de la danza de la Creación, de la Energía Divina, viendo la manifestación divina por igual en todo lo que le rodea - el tejido de la vida - sin ser arrastrado, sin embargo, por ese torbellino cambiante de los fenómenos. ¡Esto es el verdadero Tantra! □



Reseña (continuación)

emocionalidad inmediatamente como algo negativo. En mi opinión eso es algo de lo que carecen muchos practicantes espirituales. Porque sin esta aceptación sería imposible percibir claramente emociones que yacen dormidas dentro de uno mismo y luego decidir al paso siguiente si uno si es capaz de dejarlas partir y está dispuesto a ello o no. La posibilidad del desarrollo personal y psíquico en el Kriya Yoga está íntimamente relacionada con la habilidad de manejar efectivamente las emociones y los movimientos mentales.

Y este manejo de las emociones no consiste en la negación, sino en un reconocimiento consciente y benevolente. La danza misma, sin embargo, también me liberó de mucha negatividad y de confusión mental, porque como sadhana en movimiento, resolvió muchas cosas fuera del cuerpo.

Budismo, Sufismo

Durante estos años mi trabajo espiritual encontró su expresión en la práctica intensa de Budismo tibetano bajo la guía de Sogyal Rinpoche. De él y de Dilgo Kyentse Rinpoche recibí las primeras enseñanzas en Dzogchen, que es la escuela budista más clara y elevada para la instrucción en la consciencia pura. Algunos años después me encontré con un maestro sufi muy moderno, Salvador Salpietro, un concertista de piano argentino. Él trabajaba directamente en lo que llamamos Yamas y Niyamas en Kriya Yoga. Sobre todo él transmitía una presencia altamente energética y gran profundidad. Él también transmitía su conocimiento sobre artes marciales, en el que lo principal era su trabajo sobre la presencia energética.

El Kriya Yoga y mi deseo interno de transformación

Después de que este maestro hubo dejado su cuerpo me encontré con el Kriya Yoga de Babaji. Deseaba contactar con una persona que estuviera viviendo realmente el conocimiento yóguico. En el 2002 me encontré con Satchidananda en Alemania, antes Marshall Govindan, que es el fundador del linaje de la Orden de Acharyas al que ahora pertenezco. Su devoción por el Yoga, por el Gurú Babaji y su sentido del humor me atrajeron especialmente.

En el 2003 viajé a India por primera vez y recibí el nombre de Nandi allí. Le siguieron muchas visitas a India para hacer sadhana y para estudiar. En agosto del 2007 yo mismo fui iniciado como Acharya en la Orden de Acharyas del Kriya Yoga de Babaji. Me dieron el nombre espiritual de Nandi Devar; ése es el nombre de un Mahasiddha. Cuando renuncié a mi profesión como danzarín a finales del 2007, ello fue una decisión llena de alegría y claridad, y después fui capaz de dedicarme completamente a la transformación interna.

Tras muchos años de una práctica personal, a veces intensa, había un creciente deseo dentro de mí de retirarme durante medio año con el fin de dedicarme plenamente a la transformación personal de la que los Siddhas hablan una y otra vez en sus obras literarias. Quería un cambio permanente y profundo, ya que las prácticas espirituales intensas ya habían sido familiares para mí durante largo tiempo. Llegué a conocer al Acharya Ishvarananda, que después me apoyó enormemente a través de su sabiduría, y rápidamente

visité su centro espiritual en Estonia, llamado Lilleoru. Allí había una cabaña aparte en el bosque, de aproximadamente cinco metros cuadrados, que fui capaz de usar para mi retiro, ya que mi apartamento no era adecuado para este propósito. Estuve plenamente centrado en la práctica de Kundalini, Pranayama, Dhyana, Mantra y Bhakti Yoga. La práctica del Karma Yoga es parte también de la rutina diaria, y había una amplia oportunidad para ello. Personalmente enfatiqué la práctica de la pura consciencia continua. ¡Un retiro previsto de seis meses se prolongó a dos años y medio! Construí una choza de sadhana, un kutir, mi propia residencia también, que yo dediqué a la transformación. Durante años recibí internamente instrucciones muy claras de Kriya Babaji y de otros Mahasiddhas, tras haber aprendido a discernir la realidad de la fantasía y del subconsciente. Los sentidos internos se habían abierto, y el acceso a ellos se estaba volviendo constante y cada vez más directo. El “ser” o el alma es ahora una parte consciente de mi vida. Pero incluso hoy este proceso de realización del ser está continuando con intensidad que no disminuye.

Pasando la luz del alma

En el año nuevo del 2011 me trasladé a Suiza y enseñé y practiqué allí la llamada semana intensiva. Me encontré con mi compañera vital, me trasladé a vivir con ella, y me convertí en un residente en Suiza. Después me trasladé al centro de retiros conocido como Schweibenalp, en el lago Brienzer, en el centro de Suiza. A comienzos del 2010 comencé a desarrollar y a establecer el programa de “Soullight”. Este impulso evolucionó de un deseo del corazón de transmitir de corazón inspiraciones de unos treinta años de espiritualidad vivida. El proyecto principal de “Soullight”, la Formación en Auto Consciencia (Self Awareness Training - SAT), es una formación muy orientada a la experiencia. Por tanto las experiencias espirituales se vuelven conscientes y comprensibles. Noté de forma repetida que personas tenían experiencias profundas durante seminarios de fin de semana y retiros, pero cuyos efectos parecían desvanecerse en las semanas siguientes. Eso me impulsó a apoyar a la gente durante periodos más largos de tiempo y acompañarles en el camino que seguían. La Formación en Auto Consciencia incluye seis fines de semanas y de una a dos semanas intensivas por año. El componente principal, por supuesto, es el desarrollo espiritual de la persona humana, donde el trabajo con las emociones es tan importante como el trabajo mental. La experiencia práctica es lo principal, no el teorizar. Así quiero realizar la esencia del despertar con los participantes, que está descrita en todos los cientos de antiguos y nuevos escrito de los Mahasiddhas y de otros linajes de realización. El Kriya Yoga hizo posible el desarrollo de “Soullight”, y la Formación en Auto Consciencia apoya definitivamente el proceso de lograr unidad con el Ser, y a su vez conduce a la gente al Kriya Yoga. La enseñanza de los cinco cuerpos, que el Kriya Yoga traduce tan maravillosamente en sadhana, es posteriormente analizada. Como resultado, se vuelve obvio un camino directo que conduce a la experiencia concreta del propio ser. □

www.soullight.ch y www.schweibenalp.ch



Notas y noticias

Peregrinaje a Badrinath en los Himalayas, del 27 de septiembre al 14 de octubre del 2013. Únete a nosotros a un viaje inolvidable que cambiará tu vida, al lugar donde Babaji obtuvo el soruba samadhi, el estado último de iluminación. Viajando en autobús desde Nueva Delhi, visitaremos Rishikesh, Rudraprayaga, Joshimutt, Badrinath, y Haridwar. Tendremos prácticas de grupo de Kriya Yoga de Babaji, al menos dos veces al día, en todos estos lugares. Visita el nuevo ashram en construcción en Badrinath, donde tendremos un mantra yagna. Mira los detalles en <http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/pilgrimages.htm>.

Iniciaciones de segundo nivel serán ofrecidas por M.G. Satchidananda en Québec: 14-16 de junio, 25-27 de octubre 2013; en Isla Martinica, 5-7 abril 2013; en Japón, 30 agosto-1 septiembre 2013.

Iniciaciones de tercer nivel serán ofrecidas por M. Govindan Satchidananda cerca de Dole, en Francia

del 1 al 8 de mayo del 2013; cerca de Frankfurt, en Alemania, 17-24 mayo 2013 cerca de Frankfurt; en Québec del 12 al 21 de julio del 2013; en Bangalore del 22 al 31 de enero del 2014. Logra la meta de la Auto-realización con poderosas kriyas para despertar los chakras y entrar en el estado sin aliento del samadhi.

Retiros de silencio en el Ashram de Québec: 15-21 de abril, 24 de mayo a 2 de junio, 30 de agosto a 8 septiembre, 26-31 de diciembre 2013.

Fines de semana de Kirtan son programados en el Ashram de Québec: 19-20 enero, 4-5 mayo, 3-4 agosto, 5-6 octubre, 30 de noviembre al 1 de diciembre del 2013.

Encuentro europeo de iniciados y Acharyas, 24-26 de mayo del 2013. Para más detalles: http://www.babajiskriyayoga.net/spanish/pdfs/European-Satsang-2013-invitation-MGS_spa.pdf.

Hemos añadido a la librería de nuestra web la opción "Mira den-

tro del libro". Ahora puedes leer secciones de muestra de la mayoría de nuestras publicaciones.

Se ha desarrollado una librería online del ashram de India. Los residentes de India puede pedir ahora todas nuestras publicaciones y pagarlas online con una tarjeta de crédito o de débito.

Tirumandiram: una segunda edición con cinco volúmenes será imprimida en mayo del 2013.

Una nueva sección en turco de nuestra web se ha desarrollado, con una descarga gratis del libro de 18 posturas.

Visita nuestra página venta online, se puede comprar con Visa, American Express o mastercard todos los libros y otros productos vendidos por Babaji Kriya Yoga publicaciones, o para donaciones a la orden de los Acharyas. La información de la tarjeta de crédito estará encriptada

Sigue en página 8

Nuevo libro en español

“Enseñanzas de la Madre”

Textos seleccionados y traducidos por Nityananda, 1ª edición, 187 páginas. Precio: 14 euros + 5 euros de gastos de envío.

Este libro ofrece una colección de textos breves de conversaciones de la Madre, del Ashram de Sri Aurobindo, India, con sus discípulos. En ellas habla sobre las cualidades que uno debe desarrollar con el fin de crecer internamente y buscar una vida espiritual armoniosa. También comenta las dificultades del sendero espiritual y explica cómo vencer las propias debilidades, relacionarse bien con los demás y afrontar los problemas de la vida diaria. Además trata otros temas como la parte vital, mental y psíquica de nuestro ser, la realización mediante la aspiración, la entrega y la



purificación del egoísmo, y la transformación progresiva de nuestra naturaleza humana.

Mirra Alfassa, conocida como la Madre, estuvo al frente del Ashram de Sri Aurobindo, en India, entre 1926 y 1973. Durante estos años fue la responsable del cuidado material y espiritual de más de 1200 personas. Heredera de la obra de Sri Aurobindo, culminó su tarea de sembrar una nueva consciencia en la humanidad (la “consciencia supramental”), capaz de elevarla por encima de los sufrimientos que hasta ahora la han afligido. Sus enseñanzas ofrecen una ayuda preciosa al buscador espiritual, y anuncian el amanecer de una nueva consciencia en el ser humano. Una consciencia que ella hizo posible primero en sí misma, con el fin de extenderla a todos. Sus palabras y consejos guían, con mano amorosa, nuestro proceso de alquimia interna, para llevarnos a una vida más plena, libre de las limitaciones del pasado. Una vida que finalmente reconcilia materia y espíritu.

Puedes encargar el libro a través de la sección de Librería de nuestra web:

www.babajiskriyayoga.net/spanish/bookstore.htm.



Notas y noticias (continuación)

por lo tanto es una página segura. ¡Échale un vistazo!

Sri Lanka: 48 personas asistieron a la segunda iniciación y retiro cerca de Dehiwala, en el ashram de Sri Lanka, con M. G. Satchidananda

Visita nuestra página venta online, se puede comprar con Visa, American Express o mastercard todos los libros y otros productos vendidos por Babaji Kriya Yoga publicaciones, o para donaciones a la orden de los Acharyas. La información de la tarjeta de crédito estará encriptada por lo tanto es una página segura. ¡Échale un vistazo!

Visita el blog de Durga

www.seekingtheself.com.

Pedimos a todos los suscriptores de la zona euro, que cuando sea posible nos envíen el pago de la suscripción anual de 12 euros mediante transferencia a "Marshall Govindan", Deutsche Bank, International, BLZ 50070024, número de cuenta: 0723106, re. IBAN DE09500700240072310600, BIC/Swift code DEUTDE33HAN para la suscripción anual a esta publicación. En España, enviar 12 euros a Nityananda, escribe a hunben@gmail.com para más detalles.



48 personas asistieron a la segunda iniciación y retiro en nuestro ashram al lado de la playa en Dehiwala, Sri Lanka, con M. G. Satchidananda.

Noticia a los suscriptores

Esta publicación se envía por mail a todo el que tiene dirección de correo. Pedimos que todos vosotros nos informéis de la dirección de correo que preferís os enviemos la publicación. Si estáis usando bloqueador un anti-spam poner la dirección de info@baba-jiskriyayoga.net en la lista de excepciones. Se envía como un archivo adjunto en formato PDF. Se puede leer usando el Adobe Acrobat Reader, que lo podéis bajar gratuitamente de la red siguiendo las instrucciones que aparecen cuando intentas abrir el archivo. Si nos lo pedís lo podemos enviar en formato Word, sin fotografías. Si no habéis renovado antes del final de marzo del 2013, quizás no recibáis el siguiente número.

Solicitud de Inscripción

Deseo subscribirme durante un año al "Periódico de Kriya Yoga de Babaji"

Nombre _____

Dirección _____

Teléfono _____ email _____

Adjunto un cheque de 11 dólares EEUU o 13.91 dólares Canadá pagaderos a "Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc."
196 Mountain Road, P.O. Box 90, Eastman, Québec, Canadá J0E 1P0. En Europa enviar esta suscripción a la dirección anterior de Canadá, pero enviar un cheque de 12 euros, pagaderos a "Marshall Govindan", Jean Pierre Hesse, 60 route d'Aix les Bains, Rumilly, 74150, Francia email: rudran@orange.fr.

